



Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Alberto Caceres Benitez
Projeto: Tênis na Escola
Escola: Maria Ligia B. Garcia/ São João
Período: 03/11 a 27/11

Atividade 01-

Fortalecimento de pernas

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários: Fita crepe colorida, desenhe com a fita um quadrado de 90cmX90cm, divida em 9 quadrado menores de tamanho 30cmX30cm. Essa atividade serve para aquecer e fortalecer membros inferiores. Comece pulando para frente, para trás, com os dois pés juntos, pule no centro com os dois pés e nas laterais com um pé em cada lado. Crie seus movimentos no quadrado.



Atividade 02-

Equilíbrio com movimento

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Material necessário, é utilizar o mesmo quadrado, tampinhas coloridas ou objetos. Nesta atividade vc deverá colocar uma tampinha em cada quadrado de cor diferente, deixe somente o quadrado inicial que é o centro sem cor. Com ajuda de outra pessoa você ira pular no quadrado com a cor falada para você, utilize somente uma das pernas por vez, pule e retorne no centro por vez, alterne a perna, após 3 minutos.



Atividade 03- Equilíbrio e coordenação motora

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários são bolinha de papel, caninhos de papel higiênico e o quadrado utilizado nas atividades anteriores. Em cada quadrado coloque um cano com uma bolinha encima, se posicione no centro, ao comando de outra pessoa se equilibre com uma das pernas e coloque a bolinha encima do cano que tenha a cor escolhida por outra pessoa, ao mesmo tempo pegue a outra bolinha do outro cano e espere o comando novamente, alternando as bolinhas de lugares, em cada troca.



Atividade 04-

Peteca de material reciclavel

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários são tampinha de garrafa de refrigerante, barbante e folha de jornal. Com a ajuda de um adulto pegue e fure a tampinha no meio, dobre meia folha de jornal com a tampinha dentro, deixe o barbante para fora, fazendo o formato de uma peteca, pendure com o barbante e faça o movimento com a palma da mão, forehand. Depois chame um colega e jogue peteca.

